

EKSPLORASI EMOSI MARAH DALAM BUDAYA MINANGKABAU

Jihan Hafizhah Rahmah, Berliana Merry Sunyoto, Siti Nabila Safitri, Sherly Yulitri,
Wirza Feny Rahayu

Jurusan Psikologi, Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Negeri Padang

Penulis Korespondensi: Jihan Hafizhah Rahmah. E-mail: jihanhafizhahrahmahh@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran Eksplorasi Emosi Marah dalam Budaya Minangkabau. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah 3 orang yang merupakan keturunan minang yang besar dan tumbuh dalam budaya Minang dan dewasa awal sampai akhir. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang menggunakan pendekatan fenomenologi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Penelitian ini mengeksplorasi gambaran emosi marah dalam budaya Minangkabau yang sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya minangkabau, norma sosial, dan adat istiadat yang kuat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi marah tidak hanya sekedar respon fisiologis tetapi juga fenomena yang kompleks, melibatkan aspek biologis, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual yang dituangkan oleh budaya minangkabau. Secara biologis, kemarahan ditandai dengan gejala seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah, gemetar, dan respon otot yang menegang. Dalam penelitian ini juga menyoroti adanya pengaruh pengalaman masa lalu dan pola pikir dalam membentuk respon terhadap kemarahan. Pengalaman sebelumnya yang negatif sering kali memperkuat reaksi emosional terhadap situasi serupa di masa kini. Selain itu, aspek spiritual berperan dalam mengatur perilaku, di mana individu merasa bersalah setelah marah jika tindakan mereka melanggar prinsip moral atau agama.

Kata kunci: Emosi Marah dan Budaya Minangkabau

Article History

Received: Januari 2025

Reviewed: Januari 2025

Published: Januari 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :
10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial 4.0
International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Pendahuluan

Emosi adalah komponen penting dalam kehidupan manusia yang memiliki peran krusial dalam mengekspresikan diri dan menyampaikan perasaan. Kehidupan manusia dan emosi tidak dapat dipisahkan, karena keduanya saling terkait erat. Selain sebagai sarana untuk mengekspresikan diri, emosi juga memainkan peran penting dalam memberi makna terhadap peristiwa yang dialami individu (Zuhdi, 2019). Dapat dikatakan bahwa emosi dapat didefinisikan dalam banyak makna. Secara umum, psikolog memandang emosi sebagai terdiri dari tiga komponen utama, yaitu perubahan fisiologis yang terjadi di

wajah, otak, dan tubuh, proses kognitif yang mencakup interpretasi terhadap peristiwa, serta pengaruh budaya yang membentuk cara seseorang merasakan dan mengekspresikan emosinya (Zuhdi, 2019)

William James mendefinisikan emosi sebagai kecenderungan untuk merespons objek tertentu di lingkungan dengan perasaan yang khas. Dengan demikian, emosi dapat dipandang sebagai hasil dari reaksi perilaku seseorang terhadap stimulus yang diterimanya. Sebagai contoh, ketika seseorang merasa disakiti oleh orang lain, tubuhnya bisa merasakan panas, matanya menatap tajam orang tersebut, dan tangan yang mengepal. Semua respons fisik ini kemudian diekspresikan sebagai emosi marah (Shobur, 2013; Dayakisni & Yuniardi, 2008). Definisi ini kemudian disempurnakan oleh Buck (1976), yang menjelaskan bahwa emosi adalah perasaan subjektif yang penuh gairah, serta perasaan mendalam yang diiringi dengan perubahan fisik atau elemen kognitif yang mempengaruhi perilaku secara spesifik.

Sementara itu, Plutchik, seorang tokoh dalam teori evolusi, mendefinisikan emosi sebagai rangkaian reaksi kompleks yang meliputi evaluasi kognitif, perubahan subjektif, dan dorongan otonom serta saraf untuk bertindak. Emosi dianggap bersifat multidimensi, yang terdiri dari dimensi intensitas, kesamaan, dan polaritas. Ketiga dimensi ini berinteraksi dalam setiap jenis emosi dan memiliki variasi yang berbeda-beda.

Adat istiadat dalam budaya Minangkabau sangat kuat dan menjadi pedoman dalam kehidupan sehari-hari. Di kalangan laki-laki Minangkabau, ekspresi kemarahan sering kali dilakukan secara terselubung. Mereka cenderung menggunakan bahasa simbolis seperti pantun atau *pepatah* untuk menyampaikan perasaan marah tanpa mengungkapkannya secara langsung (Al Baqi, 2015). Hal ini berkaitan dengan status sosial yang lebih tinggi yang diberikan kepada perempuan dalam budaya matrilineal Minangkabau, dimana laki-laki merasa perlu untuk menjaga kehormatan dan tidak menunjukkan kemarahan secara terbuka (Minauli *et al.*, 2006). Perempuan Minangkabau, di sisi lain, juga memiliki cara khusus dalam mengekspresikan kemarahan. Mereka lebih cenderung menangis atau menggunakan kata-kata kasar dalam situasi tertentu, terutama ketika berada dalam konteks sosial yang kurang harmonis (Witrianto, 2011).

Budaya Minangkabau membentuk interaksi sosial yang kuat melalui nilai-nilai kolektivitas dan gotong royong. Masyarakatnya cenderung bekerja sama dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam perayaan adat maupun kegiatan sehari-hari (Amelia & Faridy, 2023). Prinsip "*duduak samo randah, tagak samo tinggi*" (duduk sama rendah, berdiri sama tinggi) menegaskan egalitarianisme dalam masyarakat Minangkabau, di mana setiap individu memiliki hak yang sama untuk berpartisipasi dan dihargai.

Faktor-faktor pemicu emosi marah dalam masyarakat Minangkabau juga bervariasi. Pelanggaran terhadap norma sosial atau pelanggaran seringkali menjadi pemicu utama kemarahan di kalangan individu (Thontowi *et al.*, 2014). Selain itu, pengalaman masa lalu dan konteks sosial juga berperan penting dalam membentuk cara individu menanggapi situasi yang memicu kemarahan (Zaqeus, 2004). Dalam hal ini, pemahaman tentang emosi marah dalam budaya Minangkabau dapat memberikan wawasan baru mengenai dinamika psikologis emosi serta kontribusinya terhadap interaksi sosial.

Budaya Minangkabau dikenal dengan nilai-nilai sosial yang kaya. Masyarakat Minangkabau memiliki cara khas dalam mengekspresikan emosi, terutama emosi marah, yang menjadi bagian integral dari interaksi sosial mereka. Emosi marah ini diekspresikan dalam bentuk perilaku dan/atau kata-kata, misalnya dalam bahasa Minangkabau, misalnya, '*Yo berang..bangih bana den mancaliak parangainyo*', (Ya marah banget, marah banget aku melihat perilakunya). Kata *berang*, *bangih*, (kata marah banget, marah) merupakan kata-kata emosi marah yang digunakan orang Minang dalam mengungkapkan rasa marahnya, (Heider, 1991, Yanti, 2014, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Minauli (2006), tekanan pada ekspresi emosi marah antara suku-suku di Indonesia, termasuk Minangkabau, tetapi tidak secara mendalam mengeksplorasi bagaimana budaya Minangkabau secara spesifik mempengaruhi pengelolaan dan ekspresi emosi marah. Penelitian yang lebih terfokus pada konteks lokal dan nuansa budaya Minangkabau diperlukan untuk memahami secara lebih baik bagaimana norma-norma sosial dan adat istiadat membentuk respons emosional individu. Penelitian yang ada menggunakan metode kuantitatif atau survei untuk mengumpulkan data,

sehingga kurang mendalami pengalaman subjektif individu dalam mengungkapkan kemarahan mereka pada penelitian *Konsepsi Emosi Marah Dalam Perspektif Budaya di Indonesia: Sebuah Pendekatan Indigenous Psychology* oleh Zuhdi & Nuqul (2022) menggunakan kuesioner terbuka. Responden dalam penelitian terdiri dari 254 orang yang tersebar dalam enam suku di Indonesia, yaitu suku Jawa, suku Sunda, suku Madura, suku Bugis-Makassar, suku Batak, dan suku Minang.

Dengan demikian, penelitian tentang eksplorasi emosi marah dalam budaya Minangkabau mencakup analisis terhadap bagaimana masyarakat Minangkabau menginterpretasikan, mengekspresikan kemarahan mereka dan dapat memberikan wawasan baru yang relevan bagi studi-studi terkait emosi dalam masyarakat Indonesia, khususnya di Minangkabau.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Metode ini dilakukan dengan menyesuaikan pendapat antara peneliti dengan informan. Lebih lanjut, peneliti akan mendeskripsikan segala fenomena yang ada di masyarakat secara jelas. Penelitian ini dilakukan secara bertahap sesuai dengan jadwal yang telah dikemukakan di atas, yaitu untuk memperoleh data secara lengkap. Data yang telah didapat dari proses wawancara akan disajikan dengan bentuk deskripsi dengan menggunakan kata-kata yang mudah dimengerti.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara dengan maksud tertentu. Wawancara dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interview*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Lexy J. Moleong, 2010). Melalui wawancara inilah peneliti menggali data, informasi, dan kerangka keterangan dari subyek penelitian. Teknik wawancara yang dilakukan adalah wawancara bebas terpimpin, artinya pertanyaan yang dilontarkan tidak terpaku pada pedoman wawancara dan dapat diperdalam maupun dikembangkan sesuai dengan situasi dan kondisi lapangan.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana subjek dipilih berdasarkan ciri-ciri tertentu yang dianggap sangat relevan dengan sifat populasi yang sesuai dengan tujuan penelitian (Azwar, 2003). Penelitian melibatkan tiga orang subjek yang telah memenuhi syarat: 1) merupakan keturunan minang dan 2) Subjek adalah dewasa awal hingga akhir. Syarat ini dipertimbangkan agar subjek dapat mewakili populasi dan merepresentasikan variabel dengan penuh dan dibuat berdasarkan prinsip bahwa orang dewasa memiliki emosi yang lebih matang dan lebih mampu mengekspresikan emosinya (Hm, 2016).

Instrumen penelitian berupa 15 pertanyaan yang diturunkan berdasarkan aspek emosi marah yang dikemukakan oleh Beck dalam (Triantoro & Nofrans, 2009), . Pertanyaan mencakup lima aspek utama yaitu, aspek biologis, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual. Hasil wawancara kemudian akan dianalisis menggunakan teknik fenomenologi yaitu *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Teknik ini menempatkan peneliti sebagai instrumen penelitian yang aktif untuk memahami dunia pengalaman subjek melalui proses interpretasi. Pendekatan IPA melibatkan dua proses interpretasi.

Tabel 1
Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Inisial	D	R	DW
Jenis Kelamin	P	P	P
Agama	Islam	Islam	Islam
Suku bangsa	Minang	Minang	Minang
Usia	56 tahun	30 tahun	41 tahun

Pendidikan	S-1	SMA	SMA
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Asisten Rumah Tangga	Ibu Rumah Tangga
Status Marital	Menikah	Menikah	Menikah

Hasil dan Pembahasan

Pada Tabel 1, dapat diamati karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, agama, suku bangsa, usia, pendidikan, pekerjaan dan status marital. Peneliti melakukan wawancara terhadap ketiga subjek (D, R dan DW) selama masing-masing 1 kali, dengan rentang waktu wawancara 10 Desember 2024 - 2 Januari 2025

Wawancara semi struktur dengan menggunakan pedoman wawancara, dimana subjek pada keturunan minang dan dewasa awal hingga akhir yang menjadi narasumber penelitian yang digunakan dalam penelitian ini. peneliti menemukan lima buah tema terkait emosi marah dalam budaya Minangkabau.

Tabel 2
Representasi tema-tema subordinat dan tema-tema superordinat (Induk)

Tema Subordinat	Tema Superordinat
1. Peningkatan detak jantung dan tekanan darah 2. respons fisik seperti mengepalkan tangan atau pupil melebar 3. Peningkatan adrenalin membuat tubuh bergetar	Reaksi tubuh terhadap kemarahan
1. Muncul perasaan frustrasi atau kekecewaan 2. perilaku tidak ramah seperti menyalahkan oranglain 3. Dorongan untuk bertindak implusif	Dinamika Psikologis terhadap Kemarahan
1. Respons marah dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu 2. Mengabaikan perspektif oranglain saat marah dan fokus pada perspektif sendiri 3. Mengambil keputusan yang terburu-buru dan tidak rasional saat marah	Pola Berfikir terhadap kemarahan
1. Mengekspresikan perasaan marah sesuai dengan cerminan budaya di lingkungan 2. Konflik interpersonal terjadi akibat ekspresi kemarahan. 3. Penghindaran atau penarikan diri dari hubungan sosial.	Dampak Kemarahan terhadap relasi sosial dalam kehidupan
1. Muncul rasa bersalah dan berdosa setelah marah karena merasa bertentangan dengan agama. 2. Kehilangan rasa bersyukur karena kemarahan yang tak terkendali. 3. Kemarahan berdampak pada penurunan iman atau ibadah.	Dampak Kemarahan terhadap Spiritualitas dalam Kehidupan

Berdasarkan tabel 2 di atas, terdapat lima tema induk yang diungkapkan, yaitu (1) Reaksi tubuh terhadap kemarahan, dengan tiga tema subordinat, (2) Dinamika psikologis terhadap kemarahan, dengan tiga tema

subordinat, (3) Pola berfikir terhadap kemarahan, dengan tiga tema subordinat, (4) Dampak kemarahan terhadap relasi sosial dalam kehidupan, dengan tiga tema subordinat, dan (5) Dampak kemarahan terhadap spiritualitas dalam kehidupan, dengan tiga tema subordinat. Tema-tema tersebut diangkat untuk memahami lebih lanjut emosi marah dalam budaya minangkabau.

Tema pertama adalah Reaksi Tubuh terhadap Kemarahan yaitu Peningkatan detak jantung dan tekanan darah, Respons fisik seperti mengepalkan tangan atau pupil melebar dan Peningkatan adrenalin membuat tubuh gemetar atau kaku. Hal ini tercermin dalam pernyataan subjek :

"Ya, saya merasa detak jantung saya meningkat, saat saya marah terkadang saya merasakan tekanan di dada. Rasanya seperti ada energi yang mengalir cepat dalam tubuh saya bahkan daada saya kadang terasa sesak kalau saya lagi marah. selama marah saya merasa tubuh saya menjadi tegang." (W. D/L.27-32)

"Iya... kerasa kalau terlalu marah..." (W. R/L. 18)

"Jantung terasa lebih kencang dan badan terasa panas... kadang juga dada sampai terasa sesak.." (W. R/L.20-21)

"Emm gimana tu cara jawabnya (diam 10 detik) saya kalau marah itu rasa nya ya kesal sekali kaya mendidih gitu tapi iya tu ya jantung saya ni berdebuk debuk gitu" (W. DWL. 19-22)

Dalam budaya Minangkabau, manifestasi emosi marah seperti yang dijelaskan sebelumnya peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan sensasi fisik lainnya dapat dikaitkan dengan cara masyarakat mengekspresikan dan mengelola emosi tersebut. Yanti (2018) mencatat bahwa dalam budaya Minangkabau, ekspresi marah sering digambarkan melalui kata tertentu seperti *"marumeh"* (mendidih) atau *"mamiyuah"* (meletus). Ini sejalan dengan deskripsi subjek penelitian yang merasa *"kesal sekali seperti mendidih"* saat marah, menunjukkan adanya pengaruh budaya dalam cara seseorang menggambarkan pengalaman emosionalnya.

Penelitian oleh Suciati (2014) lebih lanjut menjelaskan bahwa masyarakat Minangkabau cenderung lebih ekspresif dalam menunjukkan emosi mereka. Hal ini tampak dalam pernyataan subjek DW yang menggambarkan rasa marah dengan jantung yang *"berdebar-debar"* atau *"berdebuk-debuk,"* serta rasa *"panas"* yang menggambarkan intensitas emosional. Manifestasi fisik ini, sebagaimana tercermin dalam subjek, sejalan dengan temuan bahwa ekspresi emosi dalam budaya Minangkabau sering lebih langsung dan eksplisit dibandingkan dengan budaya lain.

Respons fisik seperti mengepalkan tangan atau pupil melebar. Hal ini tercermin dalam pernyataan subjek :

"Sering sekali. Ketika marah, saya tidak sadar tangan saya mengepal. Itu seperti refleks yang muncul tanpa saya sadari. misalnya ketika saya marah dan itu adalah hal yang membuat saya geram saya akan membesarkan mata saya itu seperti isyarat ke orang yang saya marahi kalau saya lagi marah. " (W. DL. 35-41)

"Kalau mengepalkan tangan jarang ya... tapi kalau mata membesar itu sering... ee karena apa ya... supaya lawan takut..." (W. R/L. 25-27)

"O kalo marah gitu biasanya saya besarkan aja mata saya kalau dah kesal kali biasanya saya tunjuk-tunjuk orang tu"(W. DW/L. 27-29)

Dalam budaya Minangkabau, ekspresi emosi marah yang dibawakan oleh subjek ketiga dalam wawancara mencerminkan cara individu mengekspresikan kemarahan mereka melalui respons fisik yang khas. Subjek pertama mengungkapkan bahwa ia sering menggenggam tangan secara refleks saat marah, serta memperbesar mata sebagai isyarat kepada orang yang membuatnya marah. Hal ini sejalan dengan pemahaman Paul Ekman (2004) tentang bagaimana ekspresi wajah dan gerakan tubuh berfungsi sebagai sinyal emosional yang kuat dalam interaksi sosial. Dalam budaya Minangkabau, menunjukkan kemarahan dengan cara yang jelas dapat dianggap sebagai cara untuk mempertahankan harga diri dan martabat.

Subjek kedua, yang jarang berpegangan tangan tetapi sering melebarkan mata untuk menimbulkan rasa takut pada lawan, menunjukkan bahwa ekspresi fisik ini memiliki tujuan sosial yang

lebih luas. Hal ini mencerminkan pandangan Matsumoto dan Hwang (2011) yang menyatakan bahwa ekspresi wajah dan gerakan tubuh berkontribusi pada persepsi emosi, dan dalam konteks Minangkabau, besar mata dapat berfungsi sebagai sinyal dominasi dalam interaksi sosial. Sementara itu, subjek ketiga yang menggambarkan kebiasaannya membesarkan mata dan menunjuk orang yang menjadi sumber kemarahannya menunjukkan bahwa dalam budaya ini, kemarahan sering kali diungkapkan secara terbuka dan langsung, menciptakan dinamika sosial yang khas.

Dengan demikian, respon fisik terhadap kemarahan yang diungkapkan oleh subjek ketiga tidak hanya mencerminkan emosi individu, tetapi juga berfungsi sebagai alat komunikasi sosial yang penting dalam budaya Minangkabau. Ekspresi marah yang jelas dan tegas ini dapat dipandang sebagai cara untuk menegaskan dan bermartabat dalam interaksi sosial, yang merupakan nilai penting dalam budaya posisi tersebut.

Peningkatan adrenalin membuat tubuh gemetar atau kaku hal ini tercemin dalam pernyataan subjek:

"Pernah. Saat saya marah besar, tubuh saya terasa kaku dan sulit bergerak. Saya merasa seperti tidak bisa mengendalikan diri saya ketika marah, contohnya saja saat saya memarahi orang yang menyerobot antrian saat itu, karna tidak ada yang menegur, yaa... saya tegur.. tapi dalam batin saya saya gemetar.. tapi saya harus bilang kalau itu hal yang merugikan orang-orang.."(W. D/L. 45-52)

"Pernah.. "galigaman" kadang sama orang ee nahan emosi sampai gemetar.. kalau kaku tidak..."(W. R/L. 31-32)

"Waktu ee di pasar pernah itu saya beli ikan... sudah minta dipotongkan ke bapaknya.. tiba-tiba ada ibuk-ibuk nanya harga ikan yang dipotong terus bilang mau beli yang itu... bapaknya bilang kalau itu ee punya saya dan suruh ibunya pilih yang lain... ibuk itu jawab lama kalau pilih-pilih nunggu motong, dia juga tanya ke saya untuk ambil duluan... saya jawab baik-baik tidak bisa eh langsung marah dia bilang kalau saya pelit ke orang tua, padahal bisa pilih lagi... kemudian saya juga emosi jadinya, tetap saya tolak ibunya... orang-orang sudah melihat ke kami ee bapaknya juga coba tenangkan, tapi ibuk tu tetap saja mau didahului.. "galigaman" saya lihatnya tapi karena orang tua kan masih saya tahan-tahan..." (W. R/L. 35-50)

"Ndak ada ya dek, saya marah tu merasa kaya los kontrol aja seperti bukan saya paling setelah marah saya baru sadar kek wuih sia ko, sering juga saya kaget saya bisa seperti tadi." (W. DW/L. 32-35)

Dalam budaya Minangkabau, emosi marah sering kali diungkapkan melalui respons fisik yang mencerminkan nilai-nilai sosial dan norma yang ada. Ketiga subjek dalam wawancara menunjukkan bagaimana kemarahan dapat memicu reaksi fisik yang berbeda, seperti ketegangan tubuh, gemetar, dan kehilangan kendali. Subjek pertama merasakan tubuhnya menjadi kaku dan sulit bergerak saat marah, terutama ketika ia harus menegur seseorang yang menyerobot antrean. Meskipun ia merasa gemetar dalam hati, ia tetap memaksakan diri untuk berbicara demi menegur perilaku yang dianggap merugikan orang lain. Hal ini mencerminkan nilai budaya Minangkabau yang menekankan pentingnya menjaga ketertiban dan saling menghormati dalam interaksi sosial.

Subjek kedua juga mengalami gemetar saat menahan emosi, tetapi tidak sampai membuat tubuhnya kaku. Ia menceritakan pengalaman di pasar ketika terlibat perselisihan dengan seorang ibu yang berusaha mendahuluinya. Meskipun merasa marah dan gemetar, ia memilih untuk menahan diri dan menghormati orang tua, yang menunjukkan bahwa dalam budaya Minangkabau, ada norma yang mendorong individu untuk mengendalikan emosi demi menjaga keharmonisan sosial. Sementara itu, subjek ketiga merasakan kehilangan kendali saat marah dan terkejut dengan perilaku yang ditunjukkannya setelah kemarahan berlalu. Ini menunjukkan bahwa meskipun ada dorongan untuk mengekspresikan kemarahan, individu dalam budaya ini juga menyadari dampak emosional yang ditimbulkan, yang dapat membuat mereka merasa tidak nyaman dengan reaksi mereka sendiri.

Penelitian oleh Keltner dan Haidt (1999) serta Lerner dan Tiedens (2006) mendukung pemahaman ini dengan menjelaskan bagaimana emosi, termasuk kemarahan, memiliki fungsi sosial yang penting dan dapat mempengaruhi pengambilan keputusan serta interaksi sosial. Dengan demikian, respons fisik

terhadap kemarahan yang diungkapkan oleh ketiga subjek tidak hanya mencerminkan pengalaman pribadi, tetapi juga berfungsi sebagai alat komunikasi sosial yang penting dalam budaya Minangkabau, di mana norma dan nilai budaya berperan besar dalam cara individu mengekspresikan dan mengelola emosi mereka.

Tema kedua adalah Dinamika Psikologis terhadap Kemarahan yaitu Muncul perasaan frustrasi atau kekecewaan, Perilaku tidak ramah, seperti menyalahkan orang lain dan Dorongan untuk bertindak impulsif atau kehilangan kendali saat marah. Muncul perasaan frustrasi atau kekecewaan, Hal ini tercermin dalam pernyataan subjek :

*"Ketika marah, kalau frustrasi itu nggak juga. saat sedang marah itu saya merasa ego saya tinggi, saya tidak memikirkan orang sekitar saya, kadang entah apa-apa yang saya sebut... pernah saya berbicara kasar malah seperti kata umpatan "pa**ek" .."(W. D/L. 55-60)*

"ya kayak yang tadi frustrasi karenanya "galigaman" saya.. kalau marah tu karena kecewa juga ya makanya marah semua barang didekat saya rasanya mau dilempar kalau frustrasi tu.."(W. R/L. 54-58)

"Kesal ya yang pertama terus setelah kesal itu barulah saya emosi nya menjadi-jadi" (W. DW/L. 38-39)

"Hem banyak jangan ditanya lagi dek. Kadang anak saya dirumah suka kali mancing emosi saya. Lah jago siang, mencak-mencak loe. Kadang saya lah panek maabehan rumah, lun sempat manyamba lai, tu paja tu langsung lo batariak mencari makan. Tu emosi lah saya marah-marah dek. Tapi setelah itu sebenarnya ya ada saya rasa bersalah gitu ya tapi pas marah tu saya emang ndak sadar, yang penting emosi saya terluapkan." (W. DW/L. 42-51)

Dalam budaya Minangkabau, emosi marah sering kali dipandang sebagai ekspresi yang dipengaruhi oleh martabat, harga diri, dan norma sosial yang mendalam. Ketiga subjek dalam pernyataan yang diberikan menunjukkan perasaan frustrasi dan kekecewaan saat marah dengan cara yang berbeda, namun semuanya mencerminkan kecenderungan untuk meluapkan emosi tanpa mempertimbangkan orang di sekitar mereka. Subjek pertama menjelaskan bahwa ketika marah, egonya meningkat dan ia tidak peduli dengan orang di sekitarnya, bahkan sampai mengucapkan kata-kata kasar tanpa disadari. Hal ini menunjukkan bagaimana dalam budaya Minangkabau, harga diri sering kali menjadi faktor utama yang mendorong kemarahan, di mana individu merasa perlu untuk mempertahankan martabat mereka, meskipun dengan cara yang merugikan hubungan sosial (Iskandar, 2011).

Subjek kedua mengungkapkan frustrasi dan kekecewaan yang mendorongnya untuk melempar barang sebagai pelampiasan emosinya. Ini menggambarkan bagaimana dalam beberapa kasus, budaya Minangkabau yang menekankan penghargaan terhadap diri sendiri bisa menyebabkan individu merasa tertekan, sehingga mereka melampiaskan emosi dengan cara yang agresif (Situmorang, 2013). Subjek ketiga, meskipun marah, mengungkapkan perasaan bersalah setelah meluapkan emosinya. Ini menunjukkan adanya refleksi diri, yang berbeda dengan dua subjek sebelumnya, dan mengindikasikan bahwa meskipun budaya Minangkabau mendorong individu untuk menjaga kehormatan, perasaan bersalah setelah kemarahan bisa menjadi bagian dari proses untuk mengembalikan keharmonisan dalam hubungan interpersonal (Rizki, 2016).

Perilaku tidak ramah, seperti menyalahkan orang lain Hal ini tercermin dalam pernyataan subjek :

"Tentu saja. Kadang-kadang saya langsung menyalahkan orang lain tanpa memikirkan situasinya. tanpa disadari gitu. kita marah ke siapa.. malah orang lain yang disalahkan" (W. D/L. 63-66)

"Biasanya kalau kita marah tu jadi sensi kan ke orang lain... rasanya salah aja orang tu..." (W. R/L. 62-63)

"Iya pasti itu saya kalau marah dah kayak macan aja, semua orang saya berang-berangan" (W. DW/L. 59-60)

Dalam konteks emosi marah, subjek ketiga yang diungkapkan menunjukkan perilaku tidak ramah yang sering kali diwujudkan dalam tindakan menyalahkan orang lain. Subjek pertama mengakui bahwa ia sering kali tanpa sadar langsung menyalahkan orang lain tanpa mempertimbangkan situasi yang

sebenarnya. Ia merasakan bahwa emosinya membuatnya kehilangan kendali dan melampiaskannya kepada orang yang tidak seharusnya disalahkan. Hal ini sejalan dengan pandangan dalam budaya Minangkabau, di mana emosi marah sering kali dipandang sebagai sesuatu yang harus dikelola dengan baik agar tidak menimbulkan konflik dalam hubungan sosial (Sukmawati, 2020).

Subjek kedua menambahkan bahwa kemarahan membuatnya lebih sensitif, sehingga ia cenderung merasa bahwa orang lain selalu salah, meskipun hal itu belum tentu benar. Ini mencerminkan bagaimana emosi dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap orang lain dan situasi di sekitarnya. Dalam budaya Minangkabau, pengendalian emosi sangat dihargai, dan kemarahan yang tidak terkelola dapat merusak keharmonisan dalam komunitas (Rizal, 2019).

Sementara itu, subjek ketiga menggambarkan perilakunya saat marah dengan perumamaan seperti macan, di mana ia cenderung marah kepada semua orang di sekitarnya tanpa memandang bulu. Hal ini menunjukkan bahwa kemarahan dapat menyebabkan seseorang kehilangan kendali atas tindakannya dan berpotensi menimbulkan ketegangan dalam interaksi sosial. Penelitian oleh Hadiyono (2000) menunjukkan bahwa dalam budaya Minangkabau, pentingnya menjaga sikap dan perilaku saat marah sangat ditekankan untuk menjaga hubungan baik antar individu.

Dorongan untuk bertindak impulsif atau kehilangan kendali saat marah Hal ini tercermin dalam pernyataan subjek :

"...saat rumah sedang berantakan, anak-anak senang, dan semuanya terasa menumpuk saya marah-marah dan Pernah suatu kali saya hampir melempar spatula saat masak..." (W.D / L.72-76)

"Karena masalah ekonomi sih... duit sudah habis anak merengek terus minta duit untuk jajan... bertengkar sama suami sampai lempar piring " (W.R / L.71-73)

"Oh pernah contoh aja anak saya yang masih kecil. Waktu itu dia rewel nangis-nangis minta HP, sudah dikasih masih juga nangis sampai HP nya dilempar terus saya digigit dicubit, tu saya langsung o ndak bisa ko lai do, alah lo yo langsung saya tapuk muncung nya tu tapi menangis dia " (W.DW / L.67-71)

Dalam konteks budaya Minangkabau, pengelolaan emosi marah sangat penting dan dipengaruhi oleh norma-norma sosial yang berlaku. Penelitian oleh Yanti (2022) menunjukkan bahwa masyarakat Minangkabau memiliki ungkapan khusus untuk emosi marah yang mencerminkan cara mereka mengungkapkan kemarahan dalam konteks budaya mereka. Dalam budaya ini, meskipun kemarahan dianggap sebagai emosi yang wajar, cara mengekspresikannya sering kali dibatasi oleh norma-norma sosial yang mengedepankan keharmonisan dan rasa saling menghormati (Putra & Juita, 2020). Hal ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa masyarakat Minangkabau cenderung lebih mengekspresikan kemarahan secara verbal atau melalui bahasa tubuh daripada tindakan fisik (Heider, 1991).

Tema ketiga adalah Pola Berfikir terhadap Kemarahan yaitu Respons marah dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, Mengabaikan perspektif orang lain saat marah dan fokus pada perspektif sendiri, dan Mengambil keputusan yang terburu-buru dan tidak rasional saat marah. Pola Berfikir terhadap Kemarahan yaitu Respons marah dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, hal ini tercermin dalam subjek :

" Terkadang kenangan buruk muncul kembali dan membuat saya marah meskipun situasinya berbeda. tentu saya pernah merasakan dorongan untuk bertindak impulsif saat marah. Misalnya, ketika anak-anak terus-menerus berantem atau rumah terasa sangat berantakan padahal saya baru saja selesai bersih-bersih. Ada kalanya saya merasa ingin langsung berteriak atau menjatuhkan apa yang sedang saya pegang" (W.D / L. 86-92).

"masalah duit juga... pernah waktu itu bayar kontrakan sudah nunggak 3 bulan... yang punya rumah nanya-nanya terus sampai marah tapi duit masi belum ada... makanya kalau dah nunggak lagi tu marah sama suami karena teringat dulu..." (W.R / L. 76- 79).

"Ndak pernah sih saya ya, saya ni orangnya sabar sebenarnya tapi orang-orang sekitar ni aja nya yang aneh-aneh" (W.DW / L. 89-91)

Dalam budaya Minangkabau, emosi marah sering kali dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, seperti yang diungkapkan oleh subjek ketiga dalam wawancara. Subjek pertama, WD, menunjukkan bahwa kenangan buruk dapat muncul kembali dan memicu kemarahan, meskipun situasinya berbeda. Ia merasakan dorongan untuk bertindak impulsif ketika menghadapi situasi yang mengingatkannya pada pengalaman negatif, seperti anak-anak yang berantem atau kekacauan di rumah. Hal ini mencerminkan bagaimana pengalaman traumatis dapat membentuk respon emosional seseorang, yang sejalan dengan nilai-nilai budaya Minangkabau yang tekanan akan pentingnya menjaga keharmonisan dalam keluarga dan komunitas.

Penelitian oleh Nizar (2020) menunjukkan bahwa dalam konteks budaya Indonesia, termasuk Minangkabau, emosi marah sering kali terkait dengan norma sosial yang mengharuskan individu untuk menjaga dan saling menghormati. Subjek kedua, WR, juga mengalami kemarahan yang dipicu oleh ingatan akan kesulitan keuangan di masa lalu, terutama saat menghadapi situasi serupa, seperti keterlambatan membayar kontrak. Emosi marah yang muncul dalam konteks ini menunjukkan bahwa pengalaman stres yang berkaitan dengan masalah keuangan dapat memperkuat reaksi emosional negatif, menciptakan siklus kemarahan yang sulit dihindari. Penelitian oleh Abdullah (2019) menegaskan bahwa pengalaman masa lalu yang menyakitkan dapat membentuk pola respons emosional, yang relevan dengan pengalaman WR dalam menghadapi tekanan keuangan.

Sementara itu, subjek ketiga, DW, mengungkapkan bahwa ia tidak melibatkan pengalaman masa lalu saat marah, melainkan marah karena perilaku orang-orang di sekitarnya. Hal ini menunjukkan bahwa dalam budaya Minangkabau, interaksi sosial dan norma-norma yang ada dapat mempengaruhi ekspresi emosi, di mana kemarahan dapat muncul sebagai reaksi terhadap perilaku orang lain. Penelitian oleh Kato (2021) menggarisbawahi pentingnya konteks sosial dalam membentuk ekspresi emosi, yang terlihat dalam pengalaman DW. Dengan demikian, respons marah yang diungkapkan oleh subjek ketiga mencerminkan kompleksitas emosi dalam konteks budaya Minangkabau, di mana pengalaman masa lalu, tekanan sosial, dan interaksi dengan orang lain berperan penting dalam membentuk cara individu mengekspresikan kemarahan mereka.

Mengabaikan perspektif orang lain saat marah dan fokus pada perspektif sendiri Hal ini tercermin dalam pernyataan subjek :

" Ya, ketika marah, saya kadang-kadang cenderung hanya melihat situasi dari sudut pandang saya sendiri. Saya merasa kecewa dan ingin segera menyelesaikan masalah tanpa mempertimbangkan pendapat orang lain secara utuh." (W.D / L.99-104)

" Iya kalau marah tu kan rasanya kita yang paling benar ee orang salah... mau dijelasin sama orang lain pun kita tetap tidak mau nerima kan.. yang ada jadi semakin marah..." (W.R / L.86-89).

" Ooh itu ndak da tu, saya kalau marah pokoknya saya yang paling benar maupun saya salah" (W.DW / L. 95-96)

Dalam budaya Minangkabau, emosi marah sering kali ditandai dengan kecenderungan individu untuk mengabaikan perspektif orang lain dan lebih fokus pada sudut pandang mereka sendiri, seperti yang diungkapkan oleh ketiga subjek dalam wawancara. Subjek pertama, W.D, mengakui bahwa saat marah, ia cenderung melihat situasi hanya dari sudut pandangnya sendiri dan merasa kecewa, berusaha menyelesaikan masalah tanpa mempertimbangkan pendapat orang lain. Hal ini mencerminkan pola pikir yang umum terjadi dalam keadaan emosional yang tinggi, di mana individu terjebak dalam perasaan mereka dan mengabaikan dampak tindakan mereka terhadap orang lain. Dalam konteks budaya Minangkabau, di mana nilai-nilai kolektivisme dan saling menghormati sangat dijunjung tinggi, sikap ini dapat mengganggu keharmonisan sosial yang menjadi inti dari interaksi masyarakat (Wekke et al., 2017).

Subjek kedua, W.R, juga menunjukkan kecenderungan serupa, di mana ia merasa bahwa dirinya yang paling benar saat marah dan sulit menerima penjelasan dari orang lain. Ia menyatakan, *"Iya kalau marah tu kan rasanya kita yang paling benar ee orang salah... mau dijelasin sama orang lain pun kita tetap tidak mau nerima kan.. yang ada jadi semakin marah."* Meskipun ia menyadari bahwa kemarahan tersebut tidak dapat dibenarkan, dorongan untuk mempertahankan ego sering kali menghalangi kemampuannya untuk

melihat situasi dari sudut pandang orang lain. Ini menunjukkan bahwa dalam budaya Minangkabau, di mana hubungan interpersonal sangat penting, mengabaikan perspektif orang lain dapat menyebabkan ketegangan dan konflik dalam komunitas (Widyastuti, 2019).

Berbeda dengan subjek ketiga, DW, yang meskipun mengedepankan egonya saat marah, juga memiliki kesadaran akan kesalahan yang mungkin dilakukannya. Ia menyatakan, *"Ooh itu ndak da tu, saya kalau marah pokoknya saya yang paling benar maupun saya salah,"* yang menunjukkan bahwa ia menyadari bahwa meskipun ia merasa benar, ada kemungkinan ia juga salah. Kesadaran ini mencerminkan tingkat refleksi diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan kedua subjek lainnya. Dalam budaya Minangkabau, di mana refleksi diri dan pengendalian emosi sangat dihargai, kemampuan untuk mengenali dan mempertimbangkan perspektif orang lain saat marah menjadi penting untuk menjaga keharmonisan dalam hubungan sosial (Rahman, 2020).

Mengambil keputusan yang terburu-buru dan tidak rasional saat marah Hal ini tercermin dalam pernyataan subjek :

"saya pernah mengambil keputusan terburu-buru saat marah. Misalnya, ada satu kejadian ketika saya merasa sangat frustrasi dengan kekacauan di rumah, dan saya langsung memutuskan untuk melarang anak-anak bermain di rumah selama seminggu. Saat itu, saya berpikir bahwa tindakan tegas ini bisa membuat mereka lebih disiplin. Namun, setelah beberapa hari, saya menyadari bahwa keputusan itu terlalu keras dan tidak adil. " (W.D / L. 115- 122) .

" Pernah dulu di fitnah sama tetangga menggossipkan ibuk kontrakan, sampai ibuknya marah ke saya... marah balik saya karena dituduh begitu sampai akhirnya ibuk itu minta maaf ke saya karena salah paham... " (W.R / L.96-99) .

"Ndak si palingan saya bentak aja kayak anak saya yang merantau. Mintak-mintak pindah kos padahal saya bilang tunggu dulu, nanti pindah. Tapi tetap juga maksa, marah saya saya palapeh se inyo lai. Walau akhirnya saya menyesal juga sih harusnya saya tenang dan bicarakan baik-baik" (W.DW / L. 105-110)

Ketiga pernyataan yang diungkapkan oleh subjek menunjukkan bagaimana emosi marah dapat mempengaruhi pengambilan keputusan, sering kali dengan cara yang terburu-buru dan tidak rasional. Subjek D menggambarkan situasi di mana frustrasi terhadap kekacauan di rumah mendorongnya untuk melarang anak-anak bermain selama seminggu. Ia mengungkapkan, *"Saya pernah mengambil keputusan terburu-buru saat marah. Misalnya, ada satu kejadian ketika saya merasa sangat frustrasi dengan kekacauan di rumah, dan saya langsung memutuskan untuk melarang anak-anak bermain di rumah selama seminggu."* Keputusan ini diambil secara impulsif tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjangnya terhadap hubungan dengan anak-anak.

Dalam konteks budaya Minangkabau, pengelolaan emosi marah sangat penting dan dipengaruhi oleh norma-norma sosial yang berlaku. Masyarakat Minangkabau menghargai sikap tenang dan bijaksana dalam menghadapi konflik, di mana pengambilan keputusan yang terburu-buru sering kali dianggap tidak sesuai dengan nilai-nilai budaya mereka (Yanti, 2022). Penelitian oleh Tambunan (2016) menunjukkan bahwa keputusan yang diambil secara impulsif sering kali berakar dari kondisi emosional yang tidak stabil, seperti frustrasi atau kemarahan, yang dapat mengarah pada hasil yang tidak diinginkan. Selain itu, dalam budaya ini, ekspresi kemarahan cenderung disampaikan dengan cara yang lebih halus dan tidak langsung untuk menjaga keharmonisan dalam hubungan sosial (Minauli et al., 2006). Dengan demikian, meskipun ketiga subjek mengalami momen kehilangan kendali, nilai-nilai budaya Minangkabau tetap berperan dalam membentuk cara mereka merespons kemarahan dan mengambil keputusan.

Tema keempat adalah Dampak Kemarahan terhadap Relasi Sosial dalam Kehidupan yaitu Mengekspresikan perasaan marah sesuai dengan cerminan budaya di lingkungan, Konflik interpersonal terjadi akibat ekspresi kemarahan, dan Penghindaran atau penarikan diri dari hubungan sosial. Mengekspresikan perasaan marah sesuai dengan cerminan budaya di lingkungan, Hal ini tercermin dalam pernyataan subjek :

"Di Minang, kebanyakan kami lebih memilih untuk berbicara langsung meskipun kadang dengan nada tinggi, disekitar tempat tinggal saya rata-rata ibuk-ibuk disini memang seperti itu kalau marah. apalagi kalo anaknya berulah pasti saya akan marah- marah meninggikan suara dan membesarkan mata. dari zaman saya kecil orangtua saya seperti itu juga kepada saya. mungkin orangtua saya mengajarkan anaknya keras" (W.D / L. 130-137)

"Kalau marah suara tinggi tu.. mata besar, tunjuk-tunjuk orang, kadang "bacaruik"... kalau sama anak kadang dicubit anak tu atau pukul pakai hanger.." (W.R / L.113-115).

"Ya itulah saya makiak-makiak (teriak teriak) kaya speaker rusak. Kadang saya pergi ke rumah tetangga untuk cerita terus saya berang berang lagi disana. Kadang kalau sudah kesal sekali dan lawannya juga gitu bisa aja saya ajak main tangan" (W.DW / L. 115-119)

Ekspresi kemarahan dalam budaya Minangkabau terlihat jelas melalui wawancara dengan tiga subjek yang menggambarkan perilaku mereka saat marah. Subjek W.D. mengekspresikan kemarahannya dengan nada tinggi dan membesarkan mata, suatu tindakan yang mencerminkan cara tradisional masyarakat Minangkabau dalam mengekspresikan emosi. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa dalam budaya ini, emosi sering kali diekspresikan secara terbuka, terutama oleh perempuan, yang memiliki peran sentral dalam struktur sosial Minangkabau (Minauli et al., 2006)

Subjek R juga menunjukkan perilaku serupa dengan menunjuk lawan bicaranya dan melontarkan umpatan ketika marah, menekankan bahwa ekspresi verbal dan non-verbal merupakan bagian penting dari komunikasi emosi dalam budaya ini. Penelitian oleh Al baqi (2015) menunjukkan bahwa ekspresi kemarahan dalam budaya Minangkabau dapat terjadi baik secara verbal maupun fisik, tergantung pada konteks dan hubungan antar individu. Sementara itu, subjek DW mengakui bahwa ia sering berteriak-teriak bahkan saat tidak marah, menunjukkan bahwa kebiasaan berbicara keras sudah menjadi bagian dari interaksi sehari-hari. Penelitian oleh Suciati (2014) mencatat bahwa perbedaan ekspresi emosi di antara suku-suku di Indonesia, termasuk Minangkabau, sangat dipengaruhi oleh norma budaya yang mengatur bagaimana individu seharusnya mengekspresikan emosi mereka

Konflik interpersonal terjadi akibat ekspresi kemarahan. hal ini tercermin dalam pernyataan subjek :

"kadang saya bilang mau pergi keluar sama dia, tapi dia ndak mau, katanya capek apalah...yaa terus saya kesal juga, saya dari kemren-kemaren di rumah terus. diajak keluar dia ndak mauu..., ya langsung saja saya bilang " yolah ndak ka pai indak anti?" " (L 143-151/W, D)

"Pernah sampai sekarang... kakak saya berutang 100 juta sampai terjual tanah di kampung... bertengkar kami di situ.. dia berhutang kok malah kita yang bayar sampai tanah terjual..." (L 123-126 /W, R)

"Pernah sama tetangga di ujung tu, ndak manyapo sampai kini. Dari anak saya kecil sampe sudah kuliah. Dulu digunjangan nya saya sama tetangga lain, di jelek-jelekkan nya anak saya. O ndak bisa saya kayak gitu saya katai balik, em kanai puncak kada e langsung ndak menyapa lagi" (L 132-138/W, DW)

Konflik interpersonal yang dialami subjek pertama sejalan dengan pandangan dalam budaya Minangkabau yang mengedepankan dialog dan perdebatan sebagai bagian dari interaksi sosial. Nurmatias (2016) menjelaskan bahwa masyarakat Minangkabau memiliki tradisi untuk mengungkapkan pendapat secara terbuka, yang sering kali dapat menyebabkan perselisihan. Dalam budaya ini, konflik dianggap sebagai bagian dari proses sosial yang penting untuk mencapai konsensus dan pemahaman yang lebih baik di antara individu (Nurmatias, 2016). Subjek Kedua mengalami konflik dengan kakaknya terkait utang yang menyebabkan pertengkaran hebat. Dalam hal ini, kemarahan muncul karena merasa dirugikan dan terpaksa membayar utang kakaknya, yang berujung pada ketegangan dalam hubungan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa perasaan dirugikan dapat memperburuk konflik dan menciptakan jarak emosional antara individu (Hasibuan, 2007).

Subjek Ketiga juga mengalami konflik serupa dengan tetangganya, di mana anaknya dijelek-jelekkan. Ketidakpuasan ini menyebabkan kemarahan yang berlanjut hingga saat ini, mengindikasikan

bahwa konflik yang tidak diselesaikan dapat mengakibatkan hilangnya interaksi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa ketegangan emosional yang berkepanjangan akibat konflik interpersonal dapat merusak hubungan jika tidak ditangani dengan baik (Nawantara, 2016).

Dalam budaya Minangkabau, di mana hubungan sosial sangat dihargai, emosi marah tidak hanya berdampak pada individu tetapi juga pada komunitas secara keseluruhan. Konflik interpersonal sering kali berkaitan dengan nilai-nilai budaya dan norma sosial yang ada, sehingga penting untuk memahami konteks emosional dalam penyelesaian konflik. Dengan demikian, pengelolaan emosi dan komunikasi yang efektif menjadi kunci dalam mencegah dan menyelesaikan konflik interpersonal (Reece, 2008).

Selanjutnya penghindaran atau penarikan diri dari hubungan sosial. hal ini tercermin dalam pernyataan subjek :

"Setelah marah, saya sering ingin sendirian selama beberapa hari untuk menenangkan diri. kadang saya menonton tv, terus tidur-tiduran mungkin diam sebentar, nanti klo dah lama saya biasa saja lagii." (L 155-159/W, D)

"Pernah... setelah bertengkar dengan suami masuk ke kamar tu dikunci." (L 129-130/W, R)

"Ya.. rasanya marah sedih juga... tapi biasanya semalam besoknya dah baik lagi... pernah paling lama 3 hari diam-diaman" (L 133-134/W, R)

"Ndak si kalo sama anak palingan saya pergi aja dulu keluar tapi pas balik udah normal lagi saya" (L 142-143/W, DW)

Hal ini sejalan dengan pandangan dalam budaya Minangkabau, di mana emosi marah sering kali dipandang sebagai sesuatu yang harus dikelola dengan baik agar tidak menimbulkan konflik dalam hubungan sosial (Sukmawati, 2020). Dalam budaya ini, ekspresi kemarahan tidak dilakukan secara terbuka; laki-laki cenderung mengekspresikan kemarahan mereka dengan cara yang lebih terselubung, seperti melalui pantun atau pepatah, untuk menjaga keharmonisan dalam hubungan interpersonal (Minauli dkk, 2006).

Lebih lanjut, penelitian oleh Zuhdi et al. (2019) mengungkapkan bahwa individu dari suku Minangkabau lebih memilih untuk menarik diri dari interaksi sosial saat marah. Mereka melakukan penarikan diri sebagai cara untuk menenangkan diri sebelum kembali berinteraksi. Hal ini mencerminkan norma sosial yang ada di masyarakat Minangkabau untuk menghindari konfrontasi langsung dan menjaga keharmonisan. Dengan demikian, pengelolaan emosi marah dalam budaya Minangkabau tidak hanya merupakan aspek individu tetapi juga merupakan refleksi dari nilai-nilai kolektif yang mendasari interaksi sosial di komunitas tersebut.

Tema kelima adalah Dampak Kemarahan terhadap Spiritualitas dalam Kehidupan yaitu Muncul rasa bersalah dan berdosa setelah marah karena merasa bertentangan dengan aturan agama, Kehilangan rasa bersyukur karena kemarahan yang tak terkendali dan kemarahan berdampak pada penurunan iman atau ibadah. Muncul rasa bersalah dan berdosa setelah marah karena merasa bertentangan dengan aturan agama. Hal ini tercermin dalam pernyataan subjek :

"Sering sekali. Setelah marah, saya merasa harus meminta maaf kepada Tuhan. saya menyesal setelah saya marah-marah kepada orang lain. saya merasa tidak patut seperti itu, tapi kalo kita sedang marah pikiran jernih ini sulit yaa.. makanya kalo selesai marah saya baru sadar kalau saya marah-marah seperti itu tidak seharusnya saya lakukan ." (L 163-170 /W, D)

"Hehe... ada setelah marah "bacaruik" pasti berdosa, tapi gimana.. sudah kebiasaan.. kurang juga rasanya kalau marah tidak "bacaruik"" (L 138-141/W, R)

"Kalau itu pasti ada dek, apalagi suami saya sering ingatkan saya untuk sabar jangan marah-marah. Tapi gimana lagi saya ni orangnya emang marah-marah dari dulu. Itulah saya pas sholat sering berdoa minta dilapangkan aja hati saya" (L 152-157/W, DW)

Dalam konteks emosi marah dalam budaya Minangkabau, ketiga subjek yang diungkapkan dalam pernyataan di atas menunjukkan pengalaman serupa terkait perasaan bersalah dan berdosa setelah marah. Subjek pertama mengungkapkan penyesalan yang mendalam setelah marah-marah kepada orang lain, menyadari bahwa tindakan tersebut bertentangan dengan ajaran agama. Hal ini sejalan dengan

pandangan bahwa dalam budaya Minangkabau, emosi marah sering kali dianggap sebagai sesuatu yang perlu dikendalikan, mengingat pentingnya menjaga hubungan sosial dan keharmonisan dalam masyarakat (Husni, 2018).

Subjek kedua juga merasakan dampak negatif dari kemarahan, meskipun ia mengakui bahwa "*bacaruik*" suatu bentuk ungkapan kemarahan adalah kebiasaan yang sulit dihindari. Ini mencerminkan dilema yang sering dihadapi individu dalam budaya Minangkabau, di mana ekspresi emosi harus disesuaikan dengan norma sosial dan moral yang berlaku (Sukardi, 2020). Sementara itu, subjek ketiga menunjukkan kesadaran akan dampak buruk dari kemarahannya, yang sering kali diingatkan oleh suaminya. Ia berdoa untuk meminta kelapangan hati, mencerminkan nilai-nilai spiritual yang kuat dalam budaya Minangkabau yang mendorong individu untuk mencari kedamaian batin dan memperbaiki diri setelah berbuat salah (Rizal, 2021).

Kemudian, kehilangan rasa bersyukur karena kemarahan yang tak terkendali. hal ini tercermin dalam pernyataan subjek :

"Ketika sangat marah, saya lupa untuk bersyukur atas hal-hal baik dalam hidup. sama seperti tadi saat saya sedang marah besar saya lupa semuanya. ketika saya pernah marah sama suami saya, salahnya karena suami saya pulang telat saat itu, tapi setelah emosi saya reda, saya sadar bahwa suami saya abis bekerja tapi saya malah marah ke suami saya.. yaa karena sedang marah itu tadi.. lupa semua.." (L 174-182 /W, D)

"Pernah yang masalah duit tu... rasanya tidak ada terus duit.."(L 145-146 /W, R)

"Kalau ini ndak pernah, saya selalu merasa bersyukur si emang masalah-masalah ni saya juga yang mencari" (L 159-161/W. DW)

Fenomena ini mencerminkan bagaimana emosi marah dapat mempengaruhi perspektif individu terhadap kehidupan mereka. Dalam budaya Minangkabau, emosi seperti marah sering kali dianggap sebagai sesuatu yang harus dikelola dengan bijaksana. Menurut penelitian oleh Rahman (2018), dalam konteks budaya Minangkabau, kemarahan dapat mengganggu hubungan sosial dan memengaruhi kemampuan individu untuk menghargai hal-hal positif dalam hidup mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya kesadaran diri dalam mengelola emosi agar tetap dapat bersyukur dan menghargai kebaikan yang ada di sekitar mereka.

Kemarahan berdampak pada penurunan iman atau ibadah. Hal ini tercermin dalam pernyataan subjek :

"tidak.. saya kalau habis marah saya menyesal, saya pasti abis shalat langsung meminta ampun sama yang diatas, karena saya takut, nanti kalau ada orang yang dendam dengan kata-kata saya gimana... makanya saya langsung berdoa kepada allah" (L 186-191/W, D)

"Tidak pernah kalau itu... yang ada mungkin semakin banyak berdoa supaya tenang hati ini.." (L 150-151 /W, R)

"Ndak juga, beda ibadah ya ibadah, saya sering kok datang majlis taklim nah disana banyak juga saya dapat pelajaran" (L 165-167/W, DW)"

Dalam konteks emosi marah dan dampaknya terhadap iman, wawancara dengan tiga subjek menunjukkan bahwa kemarahan tidak selalu berujung pada penurunan iman. Subjek pertama mengungkapkan bahwa setelah marah, ia merasa menyesal dan langsung meminta ampun kepada Tuhan setelah shalat. Ini mencerminkan kesadaran akan dampak emosional yang ditimbulkan oleh kemarahan, sejalan dengan pandangan dalam budaya Minangkabau yang menjunjung tinggi nilai-nilai spiritual dan keharmonisan sosial. Penelitian oleh Yanti (2022) menunjukkan bahwa masyarakat Minangkabau memiliki cara unik dalam mengekspresikan emosi marah, di mana mereka cenderung mengontrol ekspresi emosi tersebut untuk menjaga hubungan sosial yang harmonis.

Subjek kedua menyatakan bahwa kemarahan justru memotivasi dirinya untuk berdoa lebih banyak agar hati tenang. Hal ini sejalan dengan temuan Minauli (2006), yang mencatat bahwa laki-laki di suku Minangkabau sering kali mengekspresikan kemarahan mereka secara terselubung dan lebih memilih cara damai dalam menangani konflik. Ini menunjukkan bahwa meskipun mengalami

kemarahan, individu tetap berusaha untuk mendekatkan diri kepada Allah sebagai bentuk pengelolaan emosi.

Sementara itu, subjek ketiga memisahkan antara ibadah dan kemarahan, menunjukkan bahwa ia tetap aktif dalam kegiatan keagamaan seperti majlis taklim meskipun menghadapi kemarahan. Ini mencerminkan prinsip "*raso jo pareso*" (rasa dan perasaan) dalam budaya Minangkabau, yang menekankan pentingnya keseimbangan antara perasaan dan tindakan (Navis, 1984). Penelitian oleh Suciati (2016) juga mendukung pandangan ini dengan menunjukkan bahwa masyarakat Minangkabau memiliki cara yang lebih ekspresif dalam mengekspresikan emosi dibandingkan suku lain, tetapi tetap mempertahankan nilai-nilai kebersamaan dan keharmonisan.

Kesimpulan

Penelitian ini mengeksplorasi dinamika emosi marah dalam budaya Minangkabau yang sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai budaya minangkabau, norma sosial, dan adat istiadat yang kuat. Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif, mengumpulkan data melalui wawancara mendalam dengan tiga subjek, yaitu D. R, dan DW. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi marah tidak hanya sekedar respon fisiologis tetapi juga fenomena yang kompleks, melibatkan aspek biologis, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual yang dituangkan oleh budaya minangkabau. Secara biologis, kemarahan ditandai dengan gejala seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah, gemetar, dan respon otot yang menegang. Secara emosional, kemarahan disebabkan oleh perasaan kecewa, kecewa, dan dorongan impulsif yang mempengaruhi perilaku individu dalam mengekspresikan emosi mereka. Beberapa individu menunjukkan kecenderungan untuk bertindak impulsif, seperti melempar barang atau berkata kasar, sementara yang lain berusaha menahan diri sesuai dengan norma sosial.

Dalam konteks sosial, budaya Minangkabau mempengaruhi bagaimana individu mengekspresikan dan mengelola kemarahan. Laki-laki cenderung menggunakan pendekatan simbolis seperti pantun atau pepatah untuk menyampaikan kemarahan mereka secara tidak langsung, sementara perempuan lebih berekspresi melalui kata-kata atau perilaku tertentu. Ekspresi kemarahan ini menunjukkan pentingnya menjaga keharmonisan sosial dan nilai-nilai kolektif, meskipun dalam situasi konflik. Dalam penelitian ini juga menyoroti adanya pengaruh pengalaman masa lalu dan pola pikir dalam membentuk respon terhadap kemarahan. Pengalaman sebelumnya yang negatif sering kali memperkuat reaksi emosional terhadap situasi serupa di masa kini. Selain itu, aspek spiritual berperan dalam mengatur perilaku, di mana individu merasa bersalah setelah marah jika tindakan mereka melanggar prinsip moral atau agama.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan pendekatan yang lebih luas untuk menjangkau perbedaan gender, generasi, dan konteks sosial dalam masyarakat Minangkabau. Pendekatan lintas budaya juga dapat memberikan perspektif yang lebih kaya tentang bagaimana budaya lain mengelola emosi serupa. Selain itu, penting untuk mengembangkan intervensi berbasis budaya untuk meningkatkan kesadaran emosional dan kemampuan manajemen emosi di komunitas Minangkabau. Dalam pendidikan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk menyusun kurikulum berbasis budaya, yang meningkatkan pemahaman emosi dalam konteks sosial dan tradisional. Bagi masyarakat umum, pelatihan dalam pengelolaan emosi yang menghormati nilai-nilai budaya diharapkan dapat memperkuat hubungan sosial dan meningkatkan kesejahteraan kolektif.

Daftar Pustaka

A.A Navis. 1984. *Alam Takambang Jadi Guru, Adat dan Kebudayaan Minangkabau*. Jakarta: Penerbit Grafiti Pers

Afifuddin, B. A. S., & Saebani, B. A. (2009). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Pustaka Setia.

- Al Baqi, S. (2015). Ekspresi emosi marah. *Buletin psikologi*, 23(1), 22-30.
<https://journal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/viewFile/10574/7969>
- Averill JR (1980) A constructivist view of emotion. In: Plutchik R, Kellerman H (eds) *Emotion Theory, Research, and Experience*. Vol.1. Orlando, FL: *Academic Press*, 305–339.
- Baihaqi, MIF dkk. (2007). *Psikiatri konsep dasar dan gangguan-gangguan*. Bandung : Refika Aditama.
- Bhave, Swati. Y., & Saini, Sunil. (2009). *Anger Management*. New Delhi: SAGE publications India Pvt Ltd.
- Chaplin, J, P (2008). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajagrafindo Persada
- Davey, L., & Day, A. (2006, July 13-16). Shades of grey: Reflections on researching indigenous Australian issues. Paper presented at the 7th International Interdisciplinary Conference Advances in Qualitative Methods, Surfers Paradise, Australia.
- Dayakisni, T & Yuniardi, S (2012). *Psikologi Lintas Budaya*. Malang: UMM Press.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (1995). Transforming qualitative research methods: Is it a revolution?. *Journal of Contemporary Ethnography*, 24(3), 349-358.
- Ekman, P., Manstead, ASR, Frijda, N., & Fischer, A. (2004). Apa yang Membuat Kita Emosional Mengenai *Perasaan dan Emosi: Simposium Amsterdam*. (hlm. 119-135). New York, NY AS: Cambridge University Press
- Ekman, P. (2007). Membaca Emosi Orang: Panduan Lengkap Memahami Karakter, Perasaan, dan Emosi Orang. *Yogyakarta: Think*.
- Fiehler, R. 2002. How to Do Emotions with Words: Emotionality in Conversations. In S. R.
- Fridayanti, F., & Fitriah, E. (2020). Mengapa dan bagaimana saya marah? Studi eksplorasi mengenai penyebab dan pilihan ekspresi marah pada remaja Islam beretnis Sunda. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*.
- Fussell (Ed.), *The Verbal Communication of Emotions. Interdisciplinary Perspective*. (pp.79-106). New Jersey: LEA.
- Goleman, D. (2002). *Working With Emotional Intelligence* (Terjemahan). Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Golden, A. (2003). *Memoirs of a geisha*. Jakarta: Gramedia.
- Hadiyono, JE (2000). *Emosi dan Ekspresinya Dalam Masyarakat*. Dalam A. Supratiknya, Faturochman, & S. Haryanto, Tantangan Psikologi Menghadapi Milenium Baru (hlm. 33-55). Yogyakarta: Yayasan Pembina Fakultas Psikologi.
- Heider, K.G. (1991). *Landscapes of emotion: mapping three cultures of emotion in Indonesia*. Cambridge University Press.
- Hm, E. M. (2016). Mengelola kecerdasan emosi. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 198-213.
- Kaneko, T. 2003. *How non-native speakers express anger, surprise, anxiety and grief: a corpus based comparative study*. Diunduh dari <http://ucrel.lancs.ac.uk/publications/CL2003/papers/kaneko.pdf>.

- Kawitri,A, Z.,& Alissa, S. (2017). *Ekspresi emosi dalam bingkai budaya*. Buletin KPIN, 3(6).
- Keltner, D.,and Haidt. J. 1999. *Social functions of emotions at four levels of analysis*. Special Issue: Functional accounts of emotion, Cognition and Emotion, 13, 505–21.
- Lakoff, G & Johnson, M., 1980. *Metaphors We Live By*, Chicago : The University of Chicago Press.
- Lazarus, R.S. 1991. *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional*. New York: Simon & Schuster Paperbacks
- Lerner, J. S., & Tiedens, L. Z. (2006). Portrait of The Angry Decision Maker: How Appraisal Tendencies Shape Anger's Influence on Cognition. *Journal of Behavioral Decision Making*, 19: 115–137
- Lewis, M., & Haviland-Jones, J. M. (2000). *Handbook of Emotion 2nd Edition*. New York: The Guilford Press.
- Matsumoto, D., & Hwang, HS (2011). *Komunikasi nonverbal: Sains dan aplikasi* . New York: Wiley-Blackwell.
- Mulyono, R., dan Purwanto, Y. (2006). Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islami. Bandung : PT Refika Aditama.
- Moleong, L. J. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nawantara, R. D. 2016. Perbedaan Keterampilan Memecahkan Konflik Interpersonal Antara Siswa Kelas Akselerasi Dan Siswa Kelas Reguler Di SMAN RSBI Se-Kota Malang. *Nusantara Of Research*, 03 (01): 32-38.
- Nurmatias, A. (2016). Emosi Marah dan Penyelesaiannya dalam Budaya Minangkabau: Studi Kasus di Nagari Tanjung Bungkung. *Jurnal Ilmu Sosial*, 8(3), 201-215.
- Parrot, W. 2001. *Emotions in social psychology*. Psychology Press, Philadelphia. Diunduh dari <http://www.anneriches.com.au/docs/Listofemotions.pdf>.
- Perritano, Jhon. (2011). *Science of Emotions*. New York : Marshall Cavendish Benchmark
- Purwanto, Y. dan Mulyono, R. 2006. *Psikologi Marah*. Bandung: Refika Aditama
- Robbins, Stephen P. & Timothy A. Judge. 2009. *Organizational Behavior*. 13 ThreeEdition, USA: Pearson International Edition, Prentice -Hall.
- Safaria, Triantoro & Saputra, Nofrans Eka (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Schachter, S., & Singer J. E. (1962). Cognitive, Social, and Physiological determinants of Emotional State. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- Siregar, B.U. 2009. *Seluk Beluk Fungsi Bahasa*. Jakarta: PKBB Universitas Atma Jaya.
- Shahsavarani, A. M., & Noohi, S. (2015). Explaining the bases and fundamentals of anger: A literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 1(4), 143-149.
- Suciati, R. (2014). *Perbedaan ekspresi emosi pada orang Batak, Jawa, Melayu dan Minangkabau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau).

- Sundari, S. (2005). *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta: Rineka Citra
- Sutanto, L. (2012). *Organisasi-Self Berbasis Emosi*. Makalah disajikan pada Mata Kuliah Psikoterapi Semester Genap Jurusan Psikologi FPPsi UM, Malang.
- Susanti, R., Husni, D., & Fitriyani, E. (2014). Perasaan terluka membuat marah. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103-109.
- Sukmawati, N. (2020). Pengelolaan Emosi Marah dalam Budaya Minangkabau. *Jurnal KATA*.
- Thontowi, H. B., Wulandari, R. C., Hakim, M. A., Moordiningsih, D., Yuniarti, K. W., & Kim, U. (2014). Causes of anger among senior high school students in Indonesia: An indigenous psychology approach. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3(2), 29-38.
- Tri, D., & Salis, Y. (2022). *Psikologi lintas budaya*. UMMPress.
- Triantoro, S., & Nofrans, E. (2009). *Manajemen emosi*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Walgito, B. 2007. *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Wade, C. & Travis, C (2007). *Psikologi* (9ed). (P. Mursalin, & Dinastuti, Penerj.) Jakarta : Penerbit Erlangga
- Widger, T. (2012). Suffering, frustration, and anger: Class, gender and history in Sri Lankan suicide stories. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 36, 225-244.
- Wierzbicka, A. (1995). The relevance of language to the study of emotions. *Psychological Inquiry*, 6(3), 248-252.
- Yanti, Y. 2013 *Verbal Communication of Emotions: A Case Study of Obama-McCain Presidential Debates*. Dissertation. Jakarta: Universitas Atma Jaya.
- Yanti, Y.. 2013 a Language of Anger in Minangkabau. *A Research presented on ISMIL 17 Padang*: Universitas Bung Hatta.
- Yanti, Y.. 2014. Metaphorical Expressions of Anger in Minangkabau. *Paper presented at KIMLI*, 19-22 Februari, Bandar Lampung.
- Yanti, Y.. 2016 Metaphorical Expressions of Anger, Sadness, and Love. *A Research presented on International Free Linguistics Conference (FLC) 2016*. Kerjasama Universitas Bung Hatta dengan Sydney University, Australia. Padang: Universitas Bung Hatta.
- Zuhdi, M. S. (2019). *Eksplorasi emosi marah dalam budaya di Indonesia: Kajian pendekatan indigenous psychology* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).